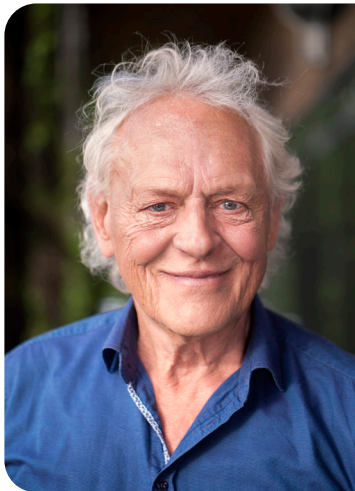


# Månadsbrev november 2023

Mötesplatserna: Morkullan, Bergvik & Tom Tits



*"...mina tankar & möjligheter att känna glädje och lycka är ett val som jag kan påverka."*

*/Kay Pollak*

## Välkommen november!

Efter en fartfylld oktober kommer en lugnare period med vissa justeringar i mötesplatsernas schema. Håll koll! Årets "Seniordag" 25/10 samt utställningen "Lev livet lätt som senior i Södertälje" fick många besökare! TACK! Vårterminens nya aktivitetsschema är i planeringsfasen och likaså julschemat. Höstterminens schema gäller till och med fredag 15/12. Missa inte julmarknaden på Morkullan 1/12!

**Aktiviteter:**   

Av social, fysisk och kreativ karaktär som leds av våra fantastiska volontärer & aktivitetssamordnare.

**Events:** 

Olika teman och arrangörer. Anordnas och annonseras ut separat.

## Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer med varierande aktiviteter.

**Kontakt:** [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se) / 08-5230 64 72

## VÅRA MÖTESPLATSER

**Öppettider:** måndag, onsdag, torsdag, fredag kl. 10.00-15. Tisdag kl. 10.00-12.00.  
**e-post:** [motesplatserna@sodertalje.se](mailto:motesplatserna@sodertalje.se)  
**Tel:** 08-5230 64 72

### Morkullans mötesplats:

**Adress:** Karlslundsgatan 12

**Tel:** 08-5230 64 72

Café, öppet gym/träningpass, keramikverkstad, bibliotek, fin utemiljö. Busshållplats precis utanför.

### Bergviks mötesplats:

**Adress:** Telgehusvägen 4

**Tel:** 08-5230 23 97

Café, hobbysnickeri, kreativ verkstad, gympasal, träningspass, fin utemiljö. Nära till busshållplats Brunnsängs C.

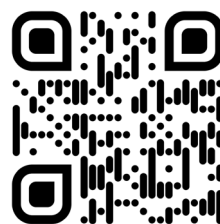
### Tom Tits mötesplats:

**Adress:** Storgatan 33, plan 3. Hiss.

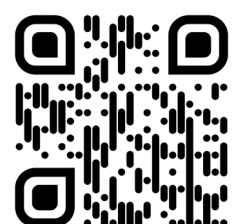
Centralt läge! Kurser & events & träning. Restaurang/café med 20% seniorrabatt.

För aktuell information skanna QR-kod:

HEMSIDAN



facebook



Södertälje  
kommun

## Händer i november – Aktiviteter



Höstens aktivitetschema är nu lite justerat och gäller till och med fredag 15/12. På grund av rådande personalbrist fick vi tyvärr ta bort några av aktiviteterna för resten av höstterminen. Uppdaterat schema finns bifogat i Nyhetsmejlet för november månad samt kan hämtas på mötesplatserna. Du kan även kontakta oss så mejlar vi schemat till dig. Våra aktiviteter kan vara fysiska, kreativa eller av sociala karaktär och är nästan alltid kostnadsfria. Här kommer lite tips på olika typer av aktiviteter där det finns plats för fler deltagare. Hoppas att vi ses!

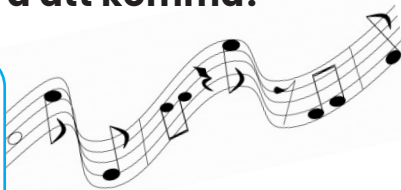
### Kom och lär dig dansa TANGO!



Med inspiration från argentinsk tango förbättrar vi vår balans och utforskar vår förmåga till närvaro. Du övar både på egen hand samt i par. Du kan komma själv eller med en vän/partner. **Drop in, det är bara att komma!**

**BERGVIK:**

**Fredagar kl.10.00–10.45**



### Italienskt språkcafé för nybörjare



Öva dig i italienska språket och lär dig grundläggande uttal samt enklare ord och fraser. Inga förkunskaper krävs. **Benvenuto!**

**TOM TITS:**

**Torsdagar, kl.13.00–14.00**



Södertälje  
kommun



### "Vad kan kommunen göra för mig som ser dåligt?"

Södertälje kommuns biståndshandläggare besöker föreläsningen och informerar om vilken typ av hjälp och stöd du kan få och hur du går tillväga med ansökan.

**Föranmälan senast 13/11.**



#### **TOM TITS:**

**Onsdag 15/11, kl.11.30–13.00**

**Med gemensam fikarast i mitten!**



**Synskadades Riksförbund  
Stockholm Gotland**

### **OBS! NY TID!**

### **Dags för höstens rollatorservice**

– få hjälp med din rollator

Teknisk service från Hjälpmedel Stockholm erbjuder gratis service för din rollator. Passa på att ta en "go-fika" medan du väntar! Drop in och turordning.



#### **BERGVIK:**

**Torsdag 2/11  
kl.11.00–13.00**

#### **MORKULLAN:**

**Fredag 3/11  
kl.11.00–13.00**

### **Cittragruppen på besök på Bergvik**

– underhållning med musik och sång

#### **BERGVIK:**

**Fredag 17/11, kl.13.00–14.30**



Välkommen till en fredag eftermiddag med sång och musik på Bergvik! Svenska kyrkans kantor Jacob Mølgaard Laustsen med kompanjon spelar på olika instrument och sjunger. Passa även på att ta en gofika i trevligt sällskap!



# SENIORDAGEN 2023

25 oktober

Den 25 oktober anordnades Seniordagen 2023 för alla seniora Södertäljebor i stads huset. Vi bjuder på lite bilder!



Mötesplatsernas representant tackade av Kay Pollak efter hans föreläsning - över 400 åskådare i Estrad!



DaCapoz spelade under lunchtiden!



Vi bjöd på olika pröva-på träningspass, till exempel seniorboxning!



Ett 20-tal utställare fanns på plats. Fixarservice och Mötesplatserna mötte besökarna vid informationsbordet.



## Övrig information

### Lev livet lätt som senior i Södertälje

- en utställning om Södertälje kommuns äldreomsorg

Stadshuset 24 oktober—2 november 2023



## Bilder från årets utställning; Lev livet lätt som senior i Södertälje

Vi byggde och invigde en utställning om Södertälje kommuns äldreomsorg!



Aktivitetssamordnarna inredde utställningslokalen med stor entusiasm! Utställningen i Stadshuset är öppen kl.8.00–17.00 till och med torsdag 2 november! Missa inte!



Södertälje  
kommun